



「ひらほく新聞」で検索!
★おかげさまで感謝の103号★
<http://www.hirahoku.com/>
☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

発行所 読売センター平塚北部(ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

一日の計は 朝一番自分ほめの 笑顔であいさつ



謹んで新年のお慶びを申し上げます。引き続き本年も「ひらほく新聞」ご縁をよろしくお願いいたします。

一年の計は元旦にあり。まさに日本全体が生まれ変わる記念すべき2019年。その感謝の平成最後のお正月、皆さんはどんなスタートを切られましたでしょうか。

一年は日々の365日の積み重ね、その一日の計は、朝。最も大切な朝をどのように始めるのか。毎日意識して習慣にしてほしい自分への向き合い方のコツ、ご紹介します。

2017年11月、仲間のA ZUさん主催の『江島神社』神前ご祈祷&天井画絵師・斎灯サトル講演会に、有難くスタツフ参加しました。終演後、70名ほどの中で、ご友人たちと参加されていた木村悠方子さんをご紹介いただきました。

一緒に椅子の片付けまでお手伝いいただいた、とても濃厚そうな優しさ溢れる木村さんは、あの木村拓哉さんのお母さま。いかにもという温かさを実感しました。

昨年12月、その木村悠方子さんの講演記事が愛読紙「みやぎ中央新聞」に連載されていきました。現在、木村さんは、「この日は語り」として講演で全国を回り、朗読会にも力を注いでいます。いのちをいただくことを意識して食べ

われました。

ずっとコンプレックスを持っていたこの手を褒められたのです。もう嬉しいやら恥ずかしいやら、そんな思いで「ありがとうございませう」と言ってお礼に下がるのが精一杯でした。

そして改めて自分の手をじっと見ていたら、涙がポロポロ出てきました。

もしこの手がなかったら物を掴むことも、お箸で食事をすることも、かわいい我が子を抱いて毎日顔を撫でたり洋服を着せたりすることもできない。そんな当たり前のことに気付かされ、私は自分の手に「ごめんなさい」と謝ったのです。

その時、昔父から言われた言葉をふっと思い出しました。「おまえの身体は、おまえのものじゃないぞ。生まれた時に借りてきたものだ。借りたからにはこの世と別れる時、そっくり返すのが借りた者の義務だよ」と言われたのです。

小学生の私は「お父さんは何を言っているのかしら。私の身体は、私の思うように動いてくれる。それは『私のもの』だ」というしじやないの?」と意味が理解できませんでした。

ところが、父の言葉の意味がその女性のおかげで腑に落ちたのです。

私にできるのは手や足を動かすことだけで、自分の意識で手や足をつくったわけではありません。そのことに気付いた時、父はずでにきちんと「借りもの」を返して天国へ旅立ったあとでした。

幼い頃から大切なことを教えてくれていたのに、私はちっともそれを守ってこられませんでした。でも、今からでも遅くはないはず。借りた身体を大切にしようと思ったのです。

◎心のコップを褒め言葉でいっぱい

私が毎日実行していることがあります。それは、鏡に向かって笑顔で自分を褒めることです。

「おはようー今日もハツラツとしているね」「笑顔が素敵!」「その口紅、似合ってるよ」「など、どんな些細なことでもいいのです。

こうした褒め言葉を掛けて自分を認めることができると、だんだん「私」という存在が好きになり、活力が湧いてきます。

自分のことをどう褒めていいかわからない人は、自分にあいさつをすることから始めてみてください。

すみなさい」と声を掛ける。

そうやって自分へのあいさつを続けていると、自分を客観視できるようになり、自分を褒めることにも躊躇がなくなりますよ。

皆さん、自分をけなすことは天下一品だと思えます。かつての私もそうでした。でもそんな私も、今では次から次に褒め言葉が出てくるようになりました。

褒める癖がつくまでは、自分を褒めることをすぐに忘れてしまうので、常に意識を持ってやっていたら、思えばと思います。(終わり)

ここで紹介されていたことが、まさに大切な一日の計、『朝一番、鏡に向かって笑顔で自分を褒めるあいさつ』です。

自分を好きになり、自己肯定感につながるこの習慣は、以前、地元の神田中学校で2年生全体に職業講話をさせていただいた際に、とっておきの方法として次のように紹介しました。

朝イチに鏡の自分に「今日も最幸!」と褒めてあげて「今日一日逃げないで一生懸命やりとげよう」と自分と約束する

◎あなた自身が輝く太陽になる

関連して最後に、大好きな斎藤一人さんの言葉をご紹介します。

「あつちの方角がいい」とか「こちの方角がだめ」とか、いろいろなことを言う人がいます。

ただ、あなたの行くところにはいつも、陽がさします! だって、あなたの笑顔が太陽なんです。あなたの思いやりのある言葉が太陽なんです。

闇は決して光に勝てません。あなたが輝いていたら、あなたも、周りも照らすことができるんです。

だからあなたは、どこへ行っても大丈夫、大丈夫。

一人さんの言う「自分が一番聞いているからこそ、何回でも使おう」という『天国言葉』の最後は、『ゆるめます。』とにかくまらずは、自分をゆるし、認め、愛し、好きになることから。遠くの有名なパワースポットへ行くよりも、自分がパワースポットと自覚、輝くことができます。初詣は、「お守りいただき、輝かせていただき、ありがとうございます!」と全感謝で合掌しましょう。

心温まる書籍紹介ブログ
『人の心に灯をともし』
より今月もご紹介します。

【それが私に 与えられた人生】

82歳の現役美容研究家、小林
照子氏の心に響く言葉より…

私は6歳になるまでのあ
いだに、3人の母と2人の
父に育てられました。生み
の親は私が3歳のときに離
婚。兄は父方に、私と妹は
母方につくことになったの
ですが、私は一年後には、
兄を慕って父のもとへ。

そして父と父の再婚相手
に育てられましたが、私が
6歳のときに父が病気で他
界。私は大人たちの話し合
いの結果、父の再婚相手の
兄夫婦にもらわれることに
なりました。その夫婦には
子どもがいなかったからで
す。

養母は私が10歳のときに
骨盤カリエスになり、8年
間寝たきりになりました。
そして私が18歳のときに死
亡。養母の白装束を縫い、
木桶に養母を入れてリヤカ
ーで火葬場に運びました。
骨壺を胸に抱いて、ひとり
家に帰ってくる私の姿を見
た女性が、涙ぐみながら言
いました。

「照子ちゃんはかわいそう。
ほんとうにかわいそう」
はたから見たら、私は幼
少期も少女時代も複雑な家
庭環境で過ごした「かわい

そうな女の子」に見えたの
でしょう。

私自身、自分の身にはな
ぜ次から次へと試験が課さ
れるのかと考えたことがあ
ります。でも、自分が「か
わいそう」とは思ったこと
がありませんでした。

「私って、かわいそうなん
だ」。他人に言われて初め
て、自分の憐れさに気がつ
きました。亡くなった養母
の骨壺が急に重たく感じら
れ、私は道端で嗚咽しながら
泣きました。

でも、ひとしきり泣いた
あと、私は思いました。私
の人生はたしかにふつうで
はないかもしれない。5人
の親に育てられ、貧しい暮
らしを強いられ、自分がほ
んとうに学びたいと思っ
ていることも学ぶことができ
ない私。同世代の子たちと
いっしょに遊んでいる間も
なく、働いて一家を支えて
いかなければいけない私。

けれど、それが私に与え
られた人生。私はもう「ふ
つうに見える人生」とくら
べるのはやめよう。「ふつ
うに見える人生」にあこが
れるのもやめよう。私は、
私の人生を引き受けよう。

そう決心したのでです。
人生にはつらいこと、苦
しいことがこれでもか、こ
れでもかと押し寄せてくる
ことがあります。そこから
逃げ出したいくなることもあ
りますし、怒りがおさまら

ないようなこともありま
す。でも、どんなにつらい
経験も、そののちの人生の
教訓として生かせないもの
はありません。

つらいこと、苦しいこと
に直面したときは、「絶対
受け身」であることが大切
です。この、つらくて苦し
い時期は、「学びの時間」。

自分が何かを学ぶために与
えられた試験なのだと思う
ことです。

私の人生の前半にはずい
ぶん、つらいことが集中し
ていました。でも、若いう
ちにこの、たくさん「学
びの時間」が与えられたか
らこそ、いま人生の後半を
日々感謝しながら、生きて
いくことができるのだと思
っています。

人の人生はさまざまで
す。若い頃はとても順風満
帆な人生だったのに、突然
の事故や病気で寝たきりに
なったり、ふつうの生活に
戻れなくなってしまうたり
という方もいらしゃるかも
しれません。でも、あきら
めたりしないでください。

いつまでも春にならない、
終わらない冬はありません。
明けない夜は、ないの
です。

つらくても、苦しんでも、
いまが「学びの時間」。こ
んな人生のはずではなかつ
たと投げやりになってしま
うと、いまという大切な時
間がただただ悲しいものに

なってしまう。人生を投げ出すのか、引
き受けるのか。文句を言っ
て生きるのか、体験から学
んで生きるのか。それを決
めるのは自分です。自分し
かないのです。

『これはしない、あれはする』
サンマーク出版

小林照子氏は本書の前書
きの中でこう語る。
笑顔でいることが多いせ
いか、「いつも機嫌がよき
そうですね」とよく言われ
ます。とはいえ現実には、
腹を立てていることもあれ
ば、82歳という年齢なりに
体がつらいこともありま
す。でも、不機嫌そうな顔
をしていると、自分のまわ
りから人は遠のき、その結
果、自分が損をするとい
うことを、私は長い人生経験
の中ですでに学んできました。
た。ゆえに、いつのまにや
ら私には、気持ちのスイツ
チを切り替えて、毎日を機
嫌よく生きる方法が身につ
いているみたいです。

そして、年齢を重ねるに
つれ、「しないほうがいい
こと」と「したほうがいい
こと」の区別がようやくつ
くようになりました。ここ
に書き出した「しないこと」
は、じつは私自身、全部や
ってしまったことです。私
は若い頃、嘘をついたこと
もありましたし、嫉妬しま
したし、人の悪口だつて言

ったことがあります。でも、
全部やってみて自分がみじ
めに思えて、いまではやら
なくなりましたことばかりで
す。ならば、そういうこと
は最初からやらないほうが
いい。たとえば、いまやって
いたとしても、明日からは
やめたほうがいい。

「しないほうがいいこと」
はしない。そう決めて生き
ていくだけで、心がすり減
るような思いはしだいにし
なくなっていくます。

「すること」では、人生を
楽しく生きるためにプラス
になったこと、したほうが
いいことを書き出してみま
した。

「絶対受け身」とは「絶対
肯定」のことだ。船井幸雄
氏はそれを、「一見、不運
に思えることもすべては必
然、必要であり、振り返れ
ばベストのタイミングで起
こっているものです。幸運
も不運もすべてを受け入れ
られるようになります。ツキ
を呼び込むことができるよ
うです」と言っている。

どんなにつらいことが起
ころうと…、それが私に与
えられた人生と思ひ定め、
人生を前向きに、そして機
嫌よく生きていきたい。

『まごころを学ぶ』
有難く
まごころを学ぶ

編集後記

12月初旬、たまたまチャ
ンネルを回して出会った
「全国盲学校弁論大会」。
視覚に障害のある生徒が自
分の思いを伝えられるよう
にと始まり、第87回目の
昨年は、各地区代表の14歳
〜58歳までの9名が登場。

盲学校には、大人になっ
てから視力が低下し、障害
と向き合うこととなった生
徒も大勢いる。中部地区代
表の大澤幸子さん(58)は、
突然の病いで30年以上続け
た仕事を失った。「私みた
いに歳を取って入学した方
も頑張ればやれるよ」と伝
えたかったと発表した。

夢叶って中学校の教師と
なった大澤さんは、結婚を
機に退職したが、子どもた
ちに教えたいという気持ち
が強く、近所の子たちを集
めて塾を始めた。教えるこ
とが楽しくて充実した毎日
だったが、思いも寄らぬ異
変が起きたのが10年前。

眼科を受診すると、緑内
障の末期。しだいに病状が
悪化、手術をくり返しても
視力低下は止まらず、30年
続けてきた塾を断腸の思い
で閉じた。使っていたホワ
イトボードやコピー機も見
ているのも辛くて捨てた。
自殺することも考えたが、
家族のことを思い、かろう
じて踏みとどまった。

その頃、知人が盲学校の

存在を教えてください、55歳で
入学を決断。鍼灸マッサ
ージ師の資格を取る勉強を
始め、今は2月の国家試験
に向けて勉強漬けの毎日だ
という。

歳を取ってからの学業は
とても大変。病気をさしな
ければ、こんな苦労はしな
いで塾を続けていられたの
に…。そんな思いを変え
てくれたのが訓練実習。患
者さんからの「ありがとう、
楽になったよ」という一言
が深く心に沁み、「こんな
私でもできることがあるん
だ、社会に貢献できるんだ」
と実感し、ずっと後ろ向き
だったのが、その日初めて理
療士として前向きに生きて
いこうと決心できた。

現在、塾で使っていた部
屋で勉強していると、以前
の教え子たちが学校帰り
に、他の自習室よりもリラ
ックとして一番勉強できる
と集まってくる。本当に嬉
しく励まされる。今では一
緒にがんばろうねと共に受
験に臨む仲間だという。

――
観ていて胸が異常に熱く
なり、脳天をガツンと叩か
れたような感覚に…。五
体満足の身での愚痴や嘆き
が、何と恥ずかしいことか。
それぞれに与えられた人
生。起きた出来事をどのよ
うに受け取り、どんな思い
で、どのように向き合うか。
新年の最重要課題にせむ。

新年の最重要課題にせむ。